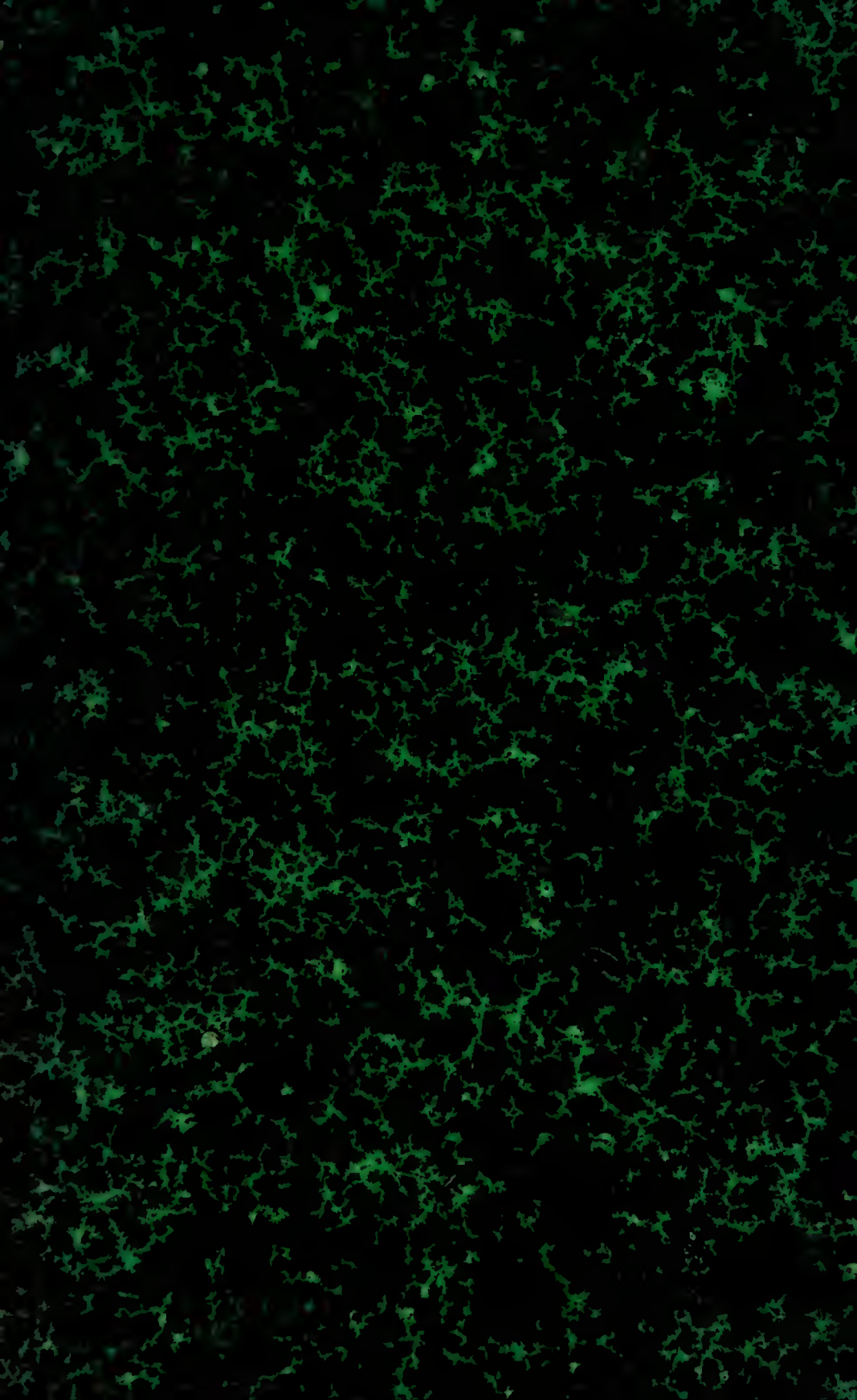


48.1.5.B

John Yudkin

N° 331 350

D. 8. 103

ESSAI
SUR LE RÉGIME,
CONSIDÉRÉ SOUS LE RAPPORT
DE LA DIÉTÉTIQUE.

ESSAI

ESSAI
SUR LE RÉGIME,
CONSIDÉRÉ SOUS LE RAPPORT
DE LA DIÉTÉTIQUE,

Présenté et soutenu à l'École de Médecine de Paris,

LE 23 PRAIRIAL, AN 10;

PAR LE C. F.-N. SEPZ,

Membre de la Société d'Instruction médicale.

Je maintiens que les recherches au sujet du régime, sont un des objets de la médecine les plus dignes de toute notre attention. Elles contribueront en effet beaucoup, et aux moyens de rétablir la santé des malades, et à la conservation de celle des gens qui se portent bien, en leur procurant une bonne constitution.

HIPP. Traité du régime.

AN X.

PROFESSEURS DE L'ÉCOLE.

Les Citoyens

CHAUSSIER, DUMÉRIL,	Anatomie et Physiologie.
FOURCROY, DEYEUX,	Chimie médicale et Pharmacie.
HALLÉ, DESGENETES,	Physique médicale et Hygiène.
LASSUS, PERCY,	Pathologie externe.
PINEL, BOURDIER,	Pathologie interne.
PEYRILHE, RICHARD,	Histoire naturelle médicale.
SABATIER, LALLEMENT,	Médecine opératoire.
PELLETAN, BOYER,	Clinique externe.
CORVISART, LEROUX,	Clinique interne.
DUBOIS, PETIT-RADEL,	Clinique de l'École, dite de Perfectionnement.
LEROY, BAUDELOCQUE,	Accouchemens, maladies des Femmes, Éducation physique des Enfans.
LECLERC, CABANIS,	Médecine légale, Histoire de la Médecine.
THOURET,	Doctrine d'Hippocrate, et Histoire des cas rares.
SUE,	Bibliographie médicale.
THILLAYE,	Démonstration des Drogues usuelles et des Instrumens de Médecine opératoire.

Par délibération du 19 frimaire an 7, l'École a arrêté que les opinions émises dans les dissertations qui lui sont présentées, doivent être considérées comme propres à leurs auteurs; qu'elle n'entend leur donner aucune approbation, ni improbation.

DU RÉGIME,

CONSIDÉRÉ SOUS LE RAPPORT DE LA DIÉTÉTIQUE.

CHAPITRE PREMIER.

Du Régime en général.

Le régime est la manière d'user avec ordre de tout ce qui est nécessaire à l'entretien de la vie animale, tant en santé qu'en maladie. Il est formé de l'ensemble des six choses indispensables à notre existence, et que les anciens avoient appelées très-improprement *non naturelles*. Nous ne traiterons ici que de celle de ces six choses qui a rapport aux alimens et aux boissons, et que les auteurs ont exprimée par le mot *ingesta*. Nous essaierons d'en déterminer le choix et la proportion, suivant les diverses circonstances de la vie; et ces règles que nous tâcherons de présenter d'une manière aussi claire et aussi concise qu'il nous sera possible, forment ce qu'on nomme les règles diététiques.

Pour bien écrire sur le régime, dit Hippocrate, il faut être bien instruit de sa nature, connoître ce que l'homme est dans son origine, et quelles sont les diverses parties dont il est composé. Il faut ajouter à ces connoissances celles des propriétés des alimens et des boissons dont nous usons, les vertus naturelles de chacune de ces choses, celles qu'elles acquièrent par les préparations ou par les altérations que l'industrie de l'homme y apporte.

Les règles diététiques ont donc pour but de déterminer quelle est la qualité et la quantité d'alimens qu'un homme doit prendre, en santé comme en maladie, et les heures auxquelles il doit les prendre. Ces règles doivent être basées sur la constitution de chaque individu, sur les forces du système en général, et sur celles de l'estomac en particulier. Or, comme il est difficile de trouver deux personnes dont la constitution et les forces digestives soient parfaitement égales, il s'ensuivra que ces règles ne pourront être que très-générales, et sujettes à un grand nombre d'exceptions, qui retomberont principalement sur le choix des alimens; car il n'est pas rare de voir qu'une substance alimentaire, qui est d'un goût agréable et de facile digestion pour une personne, soit indigeste et même

quelquefois un véritable poison pour une autre, quoique les deux individus paroissent être d'un tempérament et d'une constitution à-peu-près semblables (1).

Le choix et la quantité d'alimens à donner à une personne bien portante comme à un malade, doivent varier suivant un grand nombre de circonstances, qui toutes modifient plus ou moins le sens et la force de l'estomac, et la qualité dissolvante du suc gastrique; et c'est de leur mauvaise qualité, comme de l'intempérance, que dérivent la plupart des maladies auxquelles les hommes sont sujets.

La grande règle de la diététique est la tempérance, qui consiste à ne prendre d'alimens que ceux qui sont nécessaires pour réparer et entretenir les forces. Le besoin de réparation répond aux diverses causes de déperdition : les femmes grosses, par exemple, ou qui nourrissent, ont besoin d'une plus grande quantité de nourriture

(1) Il est des personnes, par exemple, qui ne pourroient point manger de moules, sans éprouver sur-le-champ des affections spasmodiques, qu'on calme facilement en faisant prendre de l'éther; tandis qu'elles sont pour d'autres un aliment sain, agréable, et de facile digestion.

à cette époque, que dans aucune autre de la vie (1).

Les alimens, pris avec excès, rendent l'homme inhabile au travail, et à remplir les devoirs de la société. Nous ne devons pas user de tous dans la même proportion : elle doit varier suivant qu'ils contiennent plus ou moins de substance nourricière. Il est des alimens qui ont la propriété de remplir très-promptement l'estomac, plutôt par le gaz qu'ils laissent dégager, que par leur masse ; telle, par exemple, la bouillie : aussi arrive-t-il à ceux qui en font usage, que bientôt après ils éprouvent de nouveau le besoin de prendre de la nourriture.

Outre que les alimens diffèrent par la quantité de substance nutritive qu'ils contiennent, la promptitude ou la lenteur avec laquelle ils sont assimilés, établissent encore une différence entre eux. Ceux qui nourrissent très-promptement, sont les gélatines et les fécules, qui par leur dissolution facile et leur pénétrabilité, sont

---

(1) Il est des personnes qui ne pourroient point vivre, si tous les jours elles ne prenoient une quantité énorme d'alimens : leur estomac prend quelquefois un volume très-considérable ; et d'autres fois elles ont l'abdomen aussi rétréci que si elles ne mangeoient que très-peu.

facilement convertis en notre propre substance. Ceux dont l'assimilation se fait lentement, et qui présentent peu de substance nourricière sous un très-grand volume, sont la fibrine, qui est d'une solution difficile, les alimens farineux, et les sucs végétaux.

Quoiqu'on trouve plusieurs sectes, et même des nations entières qui, ou par superstition, ou par l'horreur qu'elles ont de faire couler le sang des animaux, ne mangent que des végétaux, on peut néanmoins affirmer que l'homme est destiné, par la nature, à se nourrir du produit des deux règnes organiques végétal et animal, et non du premier seulement, comme l'ont avancé quelques philosophes (1). L'appétit qu'il a pour ces deux espèces d'alimens, la structure de ses organes digestifs, les accidens qui peuvent résulter de l'usage d'un seul, tout cela prouve cette vérité importante. La nourriture prise du règne végétal seulement, ne répare point suffisamment les forces; elle affoiblit l'organe de la digestion, d'où il résulte que ses fontions se font difficilement, et d'une manière imparfaite; et de là les flatuosités, les acidités, les tranchées, et la diarrhée. L'usage des substances tirées du règne animal

(1) *Voyez* Plutarque et J. J. Rousseau.

est suivi d'un effet contraire. Il produit promptement la pléthore, et dispose les humeurs à l'alkalescence, et à la putridité. Ses effets s'étendent même sur le moral; et on remarque chez les hommes comme chez les animaux, que ceux qui se nourrissent de substances animales seulement, sont souvent méchans, et même féroces. D'ailleurs, la nature, en ne nous accordant qu'un très-petit nombre de dents angulaires, a voulu nous prévenir que nous ne devions user que modérément des substances animales; et que leur quantité devoit pour ainsi dire être à celle des substances végétales, comme le nombre des dents angulaires est à celui des autres dents.

Le grand nombre d'alimens qu'offrent la nature et l'art, fournit à l'homme vivant en société (1), le moyen de les varier à son goût: un régime trop uniforme devient insipide et désagréable. L'usage continuel des mêmes alimens ne seroit point salutaire; il en résulteroit que l'estomac, habitué à leur impression, deviendroit paresseux

---

(1) Nous n'entendons ici parler que des habitans des grandes villes, qui, par l'habitude qu'ils ont contractée de varier leur manière de vivre, ne pourroient plus, sans inconvénient, adopter un régime trop uniforme.

à les digérer : il est nécessaire que la variété des mets réveille de temps en temps son énergie.

L'entretien de la santé dépend du choix d'un bon régime, et l'expérience a prouvé que le plus simple est le meilleur. Une grande quantité de plats à chaque repas devient nuisible; et il est d'observation que les personnes qui sont parvenues à un âge très-avancé, n'en ont admis qu'un très-petit nombre, et dans lesquels entroit le moins d'apprêt possible.

Les bons effets de la tempérance et de la simplicité dans la préparation des alimens ne se bornent point à la conservation de la santé; ils concourent aussi d'une manière sûre et efficace à la réparer et à l'affermir, lorsqu'elle est naturellement foible, ou qu'elle a été rendue telle par une maladie. Plusieurs exemples pourroient être cités à l'appui de cette vérité; mais le plus remarquable est celui de Cornaro, qui, par l'observation exacte d'un régime sévère, sut raffermir sa santé chancelante, et prolonger sa vie au-delà de cent ans.

Mais, sans aller chercher ailleurs des exemples de l'heureux effet de la tempérance, ne voyons-nous pas tous les jours dans nos campagnes, des jeunes gens d'une santé foible, et d'une constitution délicate, qui, par la vie sobre

et laborieuse qu'ils mènent, parviennent à acquérir les avantages que leur avoit refusés la nature (1).

Ce que nous disons des alimens doit aussi s'appliquer aux boissons : et les excès commis dans l'usage de ces deux substances, sont également dangereux. L'eau est la partie la plus essentielle de celles qui constituent nos boissons. Une de ses principales propriétés est d'étancher la soif, produit inévitable des pertes que nous faisons par les sueurs et la transpiration ; elle délaie et dissout les substances contenues dans notre estomac ; diminue l'âcreté de celles qui ne peuvent pas servir à la nutrition ; et donne moins de consistance aux sucs nourriciers. On a douté pendant long-temps si l'eau avoit la propriété de

---

(1) Ces avantages de la tempérance ne se bornent point à ce que nous venons de dire : ils s'étendent sur le bonheur général comme sur le bonheur particulier, dont elle est la base ; elle constitue la force et la gloire des nations. Le sort des empires est soumis à ses lois ; et ces peuples qui, tant qu'ils ont été sobres, ont fait trembler l'univers, ne seroient pas devenus à leur tour les jouets de leurs esclaves, si, au milieu des richesses que leur avoient procurées leurs victoires, ils ne s'étoient écartés des règles de la tempérance, qui faisoient leur principale force.

nourrir ; et comme il est bien prouvé que cet avantage fait partie de son essence, pour les végétaux, on a cru pouvoir en conclure qu'elle contribuoit aussi à la nutrition des animaux. Quoiqu'il y ait beaucoup d'analogie entre la manière dont les individus de ces deux règnes organiques se nourrissent, elle n'est pourtant pas assez grande pour pouvoir affirmer que cette conséquence soit juste et conforme à la vérité. D'ailleurs la nature, ce guide si fidèle pour nous diriger dans le choix de ce qui est nécessaire à nos besoins, nous donne de l'aversion pour l'eau, lorsque nous éprouvons le desir de prendre de la nourriture ; et si quelquefois on se sent tourmenté en même temps par le double besoin de la nourriture et de la boisson, on ne satisfait ce dernier en avalant de l'eau pure, qu'on ne sente le premier s'accroître.

Les sucs acidules des plantes ont aussi la propriété d'étancher la soif, et même d'une manière plus efficace que l'eau. Les sucs sucrés, au contraire, ont moins cette propriété. Indépendamment de ces boissons, il en est d'autres qu'on prépare en faisant infuser des plantes aromatiques, telles que le thé, etc. Ces liqueurs, prises en grande quantité, sont échauffantes, et stimulent quelquefois trop l'organe de la digestion.

Mais de toutes les boissons préparées, celles dont on fait le plus grand usage sont les liqueurs fermentées. Pour qu'un liquide puisse fermenter, il faut qu'il contienne du mucero-sucré. On prépare ces boissons avec plusieurs substances, telles que le raisin, la pomme, la poire, l'orge et le houblon, etc.; mais celle qui mérite la préférence sur toutes les autres, est le jus du raisin amené par la fermentation à l'état de vin.

Le vin pris en petite quantité, et lorsqu'il est de bonne qualité, est une boisson agréable et salutaire; mais autant son usage est avantageux lorsqu'il est pris modérément, autant les excès produisent des effets terribles chez ceux qui les commettent. Il convient donc en général de n'user de vin que modérément, de l'étendre d'une plus ou moins grande quantité d'eau, ou, comme dit Plutarque, de calmer les ardeurs de Bacchus par le commerce des nymphes. Mais de toutes les boissons, la plus naturelle comme la plus salutaire, c'est une eau pure et limpide; et au rapport d'Hérodote, ce n'étoit qu'à son usage que les Ethiopiens devoient leur longévité.

Les liqueurs faites avec l'alcohol sont surtout d'un usage pernicieux. Elles sont pour ceux qui en usent avec excès un poison qui agit

plus ou moins promptement, et abrège de beaucoup leur vie. Les maux physiques ne sont pas les seuls que produisent alors les liqueurs spiritueuses; ses effets s'étendent encore sur le moral: elles détruisent la finesse et les grâces de l'esprit, effacent la mémoire, et enlèvent à l'ame la force et l'énergie qui étoient son plus bel apanage.

La température des boissons est à-peu-près indifférente en état de santé. On peut les prendre froides au degré de la glace, ou ayant un degré de température supérieur à celui de notre corps. Les deux extrêmes finissent par produire le même effet, c'est-à-dire, par être toniques. Leur proportion avec les alimens est très-difficile à déterminer d'une manière exacte. Elle doit varier suivant la qualité des substances nourricières, la manière dont elles sont préparées, et suivant les dispositions de l'individu. Les alimens salés nécessitent une boisson abondante. Les personnes qui suent ou urinent beaucoup, ou dont les autres secrétions muqueuses sont très-abondantes, ont besoin de boire souvent. En état de maladie, la quantité et la qualité des boissons doivent varier suivant l'espèce de maladies et les symptômes qui les accompagnent.

Une conduite uniforme dans le régime est

nécessaire à la conservation de la santé. Tout grand changement, sur-tout lorsqu'il est fait d'une manière subite, deviendroit nuisible. Il faudra donc, lorsqu'on voudra opérer un changement dans les règles de la diététique, ne le faire que lentement et d'une manière insensible (1), sur-tout lorsque c'est chez un homme d'une faible santé qu'il doit avoir lieu. Celui-ci doit se renfermer bien exactement dans les bornes d'un bon régime, qui seul peut servir d'appui à sa foiblesse; tandis que l'homme fort et bien constitué peut, comme le dit Celse, varier ses goûts et ses plaisirs, se permettre quelques excès, sans nuire à sa santé (2). Les personnes d'un âge avancé, et celles dont les forces sont épuisées par un travail trop opiniâtre, doivent sur-tout avoir soin de ne pas s'éloigner des règles qui constituent le bon régime, afin de suppléer ainsi aux forces que leur ont enlevées le temps ou les fatigues (3).

---

(1) *Quum quis mutare aliquid volet, paulatim debebit assuescere.* Cels. cap. I, sect. 5.

(2) *Modo plus justo, modo non amplius assumere.* Cels.

(3) *At imbecillis stomacho quo in numero maxima pars urbanorum, omnesque pœnè, qui cupidi litterarum sunt, observatio major necessaria est; ut quod vel corporis, vel loci, vel studii ratio detrahit, cura restituat.* Cels.

Le nombre des repas n'est point une chose indifférente à l'entretien de la santé. Toutes les personnes ne prennent point des alimens aussi souvent les unes que les autres. Les enfans ont besoin de manger plus souvent que les vieillards, à raison de ce que chez eux la digestion se fait très-promptement, et que la croissance occasionne une grande dépense de fluide assimilé. Mais généralement il convient mieux de faire plusieurs repas par jour que de n'en faire qu'un.

Les convalescens chez lesquels il s'est fait une grande déperdition de substances pendant la maladie, digèrent et assimilent très-promptement; mais dans ce cas, les forces digestives ne sont pas en raison du sentiment des besoins, et souvent il faut bien se garder de leur donner la quantité de nourriture qu'ils demandent.

L'heure des repas doit être dans un rapport exact avec l'heure du sommeil, et ce rapport influe sur notre économie, comme les alternatives du jour et de la nuit influent sur toute la nature. Aussi voit-on les personnes qui l'intervertissent, sur-tout celles qui sacrifient à leur plaisir le repos des nuits, devenir, après quelques années de désordre et de débauche, sujets à une multitude d'incommodités et de maladies.

CHAPITRE II.

De la Diététique individuelle.

Il n'y a à proprement parler qu'un aliment, dit Hippocrate ; mais il en est un grand nombre d'espèces (1) qui toutes ne peuvent point convenir au même individu. Il n'y a que l'expérience qui puisse guider dans le choix, et encore arrive-t-il souvent que ceux qui dans un temps sont salutaires et de facile digestion, deviennent nuisibles et indigestes dans un autre. Le choix de la qualité des alimens, comme la détermination de la quantité, sont d'autant plus difficiles à établir, qu'à la rigueur il n'est peut-être pas deux individus qui se ressemblent parfaitement. C'est ce qui prouve qu'il n'est pas un aliment qui puisse convenir à tout le monde, ni à la même personne aux diverses époques de la vie (2).

(1) *Alimentum unum, et non unum.*

(2) *Nullum alimentum universali titulo salubre dici potest ; et qui rogat quodnam sit salubre alimentum, idem facit ac si quæreret quisnam sit venturus secundus non cognito itinere.* Wans-Wieten.

Plusieurs circonstances doivent faire varier les règles de la diététique, et les principales sont les tempéramens, l'âge, les saisons et les climats, et même l'habitude. Nous allons examiner séparément chacune de ces circonstances dans l'ordre que nous venons de les énoncer, et nous ajouterons après cela quelques réflexions sur le mouvement et le repos, le sommeil et la veille, considérés comme faisant partie du régime.

§. Ier. *Tempérament.*

Le tempérament de chaque individu est une des circonstances principales auxquelles on doit avoir égard pour la prescription et le choix du régime à tenir en état de santé. Dans la convalescence et dans la maladie, il ne mérite pas les mêmes considérations; on ne doit avoir égard qu'à la foiblesse du convalescent, au genre de maladie, à ses symptômes, et aussi quelquefois aux habitudes du malade. Le choix des alimens doit donc généralement être basé sur la constitution individuelle; et de même qu'à égalité de substance nutritive, les alimens trop faciles à digérer ne conviennent pas à un homme robuste, et qui fait beaucoup d'exercice, de même aussi les personnes foibles et d'un âge avancé

ont besoin d'une nourriture qui, en demandant peu d'efforts pour être digérée, répare promptement les forces et d'une manière efficace.

Pour les sujets d'un tempérament lymphatique, il faudra choisir des alimens qui en réveillant l'irritabilité et la sensibilité des organes de la digestion, puissent en même temps en augmenter la force et le ton. Chez eux l'imperfection de l'animalisation contre-indique l'usage des alimens relâchans, adoucissans et acescens. Ils doivent user le moins possible de végétaux, et ne faire choix que de ceux qui sont âcres et aromatiques, ou qui contiennent beaucoup d'azote. Les substances animales contenant la matière extractive en grande proportion, telles que le bœuf, le mouton, les lièvres, les pigeons, etc., sont celles qui leur conviennent, parce qu'elles réunissent les qualités nécessaires pour faciliter la digestion et l'animalisation, et augmenter la secrétion. Les assaisonnemens aromatiques et stimulans devront aussi entrer dans la préparation de leurs alimens. Pour boisson, ils choisiront un bon vin vieux, dans lequel l'acide tartareux et la substance aromatique soient en grande proportion; ils le boiront pur, ou n'y mêleront que peu d'eau. Ils pourrront aussi faire un usage modérée des boissons aromatiques, telles que

le

le thé et le café, et des liqueurs alcoholiques et spiritueuses ; en un mot, tout ce qui est capable d'augmenter l'énergie vitale et dont l'irritabilité leur convient. Ils doivent éviter de vivre dans un air humide et froid ; un air vif et sec est celui qui leur est propre.

Les personnes douées d'un tempérament sanguin doivent faire choix d'un régime tout opposé à celui que nous venons de décrire. Elles useront d'alimens qui, en fournissant moins de substance nutritive et extractive sous un plus grand volume, diminuent la trop grande tendance à l'animalisation et à la secrétion. Chez les sujets sanguins, on doit s'appliquer à maintenir une juste proportion entre la quantité de sang et la capacité des vaisseaux qui le contiennent, ou bien à diminuer la quantité de ce fluide, lorsque, par sa trop grande abondance, il menace de rompre les parties contenantes. Cet excès de sang est ce qu'on nomme pléthore sanguine ; elle peut être occasionnée de deux manières et à des époques différentes. La première époque a lieu dans la jeunesse, et est produite par la prédominance du système artériel ; et la deuxième époque est celle de la vieillesse, et c'est alors le système veineux qui est dominant.

Le tempérament sanguin maintenu dans de

justes proportions, est la constitution la plus forte et la plus avantageuse. C'est aux personnes qui en sont douées que s'adresse ce beau conseil de Celse, de ne s'imposer aucune espèce de loi dans le régime, et de varier le choix comme la proportion des alimens (1); de se livrer quelquefois à de petits excès, et d'autres fois de se renfermer dans les bornes de l'absolu nécessaire. Une semblable diététique, aidée d'un exercice soutenu et modéré, maintiendra en eux cet accord et cette harmonie qui constituent la santé.

Les personnes pléthoriques, ou qui ont des dispositions à la pléthore, devront se renfermer dans des bornes plus étroites pour le choix de leur nourriture. Elles la tireront autant qu'il sera possible du règne végétal, et n'useront de viande qu'avec la plus grande modération; encore doivent-elles avoir soin d'éviter celles qui contiennent la substance extractive en trop grande quantité, et de n'admetre que celles qu'on nomme viandes blanches, qu'elles auront soin d'assaisonner de quelque acide végétal. Les fruits et les salades de laitue, de chicorée et de pourpier, etc.

---

(1) *Sanus homo qui et benè valet, et suæ spontis est, nullis obligare se legibus debet.* Cels.

leur conviennent aussi. Elles ne feront jamais entrer les assaisonnemens âcres et aromatiques dans la préparation de leurs alimens. Elles éviteront les liqueurs échauffantes et spiritueuses, et n'useront de vin qu'avec modération, et en l'étendant de beaucoup d'eau. Les boissons qui leur conviennent le mieux, sont celles qui sont acidules et rafraîchissantes. Telle est la diététique qui convient aux personnes qui ont de la disposition à la pléthore, ou qui sont déjà tombées dans cet excès. Un air tempéré est celui qui leur est propre : la grande chaleur et le grand froid leur sont également nuisibles.

A l'égard du tempérament musculaire qui n'a lieu que dans l'âge viril, les mêmes règles que nous venons de prescrire pour le tempérament sanguin, pourront lui être appliquées. On devra sur-tout s'appliquer à prévenir l'excès de force, ou état athlétique, qui est plus dangereux qu'une grande faiblesse.

Les sujets d'un tempérament nerveux, chez lesquels la sensibilité et l'irritabilité sont très-considérables, doivent faire usage d'alimens propres à la diminuer, lorsqu'elle est portée à l'excès, ou qui ne l'excitent pas davantage, lorsqu'elle l'est suffisamment. Les alimens grossiers ne leur conviennent point; ils doivent aussi s'abstenir

de ceux qui sont visqueux, et d'une solution difficile. Les légumes farineux ne leur sont pas avantageux. Les viandes contenant beaucoup de gélatine, sans être mêlées de substance extractive, c'est-à-dire qu'on nomme viandes blanches, telles que le poulet, l'agneau, le veau, etc., sont celles qu'ils doivent choisir. Les crêmes de riz, les fécules, les herbes potagères, les fruits, seront pour eux des mets d'un usage avantageux, en ce qu'ils empêchent les progrès de l'animalisation, qu'ils sont adoucissans, et qu'ils invitent au sommeil. Ils doivent choisir, autant que possible, pour leur habitation, un lieu tempéré, et éviter la grande chaleur et les grands froids, qui tous deux augmenteroient trop la sensibilité et l'excitabilité. Leur boisson devra être de l'eau mêlée d'une petite quantité d'un vin léger. L'usage des liqueurs aromatiques et alcoholiques leur seroit extrêmement nuisible. Ils éviteront tout objet capable de trop les émouvoir, et se livreront à des occupations douces, qui, en récréant l'esprit, ne fatiguent pas trop le corps.

Telles sont, ou à-peu-près les règles diététiques que tous les hommes, de quelque tempérament qu'ils soient, doivent observer pour la conservation et l'entretien de leur santé. Il y

auroit encore bien d'autres observations à faire pour les personnes d'un tempérament mixte, ou qui participe de deux à-la-fois ; mais nous les omettrons, parce qu'il sera aisé de se guider dans le choix du régime qui leur est propre, en ayant égard à la constitution dominante.

§. II. *Age.*

La seconde circonstance qui influe sur le choix du régime, est l'âge de chaque individu. Ce régime doit être analogue à celui des diverses saisons et des constitutions, en observant quelle est celle qui domine aux diverses époques de la vie. Comme les différens âges font pour ainsi dire passer tous les individus par différens tempéramens, il sera aisé de déterminer le régime qu'il faut observer à chacune de ces époques.

Dans le premier âge de la vie, où le tempérament lymphatique est dominant, les alimens végétaux ne conviennent point ; ils tournent facilement à l'acescence. Les facultés digestives varient aussi à cet âge ; et tel lait qui sera digéré par un enfant qui est fort, ne le sera pas par un qui est foible. Les orages de la dentition exigent encore de nouveaux soins ; mais dans ces cas, la nourriture qui convient le mieux, est le lait de la mère.

En général, chez les enfans la digestion se

fait d'une manière prompte et facile ; et le besoin de prendre de la nourriture est d'autant plus marqué chez eux , que , comme nous l'avons déjà observé , la croissance occasionne une plus grande dépense de fluides assimilés. Dans l'âge adulte et dans l'âge viril, il est impossible de déterminer la quantité d'alimens qu'un homme doit prendre. Il faut seulement avoir soin que leur consistance soit en raison des forces digestives de l'estomac , et la substance nourricière qu'ils contiennent, proportionnée aux pertes de l'individu.

Dans la vieillesse , les fonctions de l'estomac , comme celles de tous les organes de l'économie animale se font plus lentement , et d'une manière imparfaite ; aussi voit-on les vieillards surchargés d'une grande quantité de sucs pituiteux, produits par une coction imparfaite , et dont la nature cherche à se débarrasser par plusieurs couloirs. Chez eux l'animalisation est ordinairement très - considérable , et dans ces cas ils doivent en prévenir l'excès, en se nourrissant de substances végétales plus que d'animales , de fruits cuits , d'herbes potagères , etc. Ils doivent faire usage de bon vin vieux , bien trempé, et tâcher de vivre dans un air chaud et un peu humide , afin de favoriser la transpiration.

§. III. *Saisons et climats.*

Les saisons et les climats doivent aussi produire des changemens dans la diététique. Les hommes, dit le père de la médecine, pour suivre un bon régime, doivent durant l'hiver manger davantage, boire moins, prendre du vin pur, user pour aliment de pain et de viandes toujours rôties, n'employer que peu de légumes durant cette saison (1). C'est en effet dans les temps les plus froids, que les forces digestives sont portées au maximum de leur énergie, et que la qualité dissolvante du suc gastrique est considérablement augmentée. Ce n'est pas sur le physique seulement qu'influent les grands froids ; ses effets s'étendent aussi sur le moral, qui semble se monter à son ton ; et il est d'observation, que les passions ne sont jamais si exaltées que dans les grands froids et dans les grandes chaleurs. Ce qui le prouve, c'est que chez nous comme chez les autres peuples, c'est à cette époque qu'elles produisent les effets les plus terribles.

Les habitans des pays septentrionaux sont, en général, forts et robustes ; ils supportent longtemps la fatigue, et les impressions du froid le

(1) Traité de la diète salubre.

plus vif. Il faut pour leur estomac, comme pour le nôtre, durant les froids de l'hiver le plus rigoureux, des viandes chaudes, et dont la consistance soit en raison du degré d'énergie qu'acquièrent à cette époque les forces digestives. L'usage des assaisonnemens aromatiques, et des boissons fermentées, est nécessaire chez eux, pour prévenir l'acidité et le défaut d'animalisation. Ils ne doivent user que très-peu d'alimens végétaux et de fruits, boire du bon vin sans y mêler de l'eau. L'usage de mets trop faciles à digérer, seroit dangereux dans les temps froids; ils n'exerceroient pas assez l'organe de la digestion; les forces se concentreroient dans l'intérieur, et produiroient un spasme dangereux. Il faut user, dans cette saison, de substances que les anciens nommoient chaudes et sèches, telles que le salé, le gibier, les rôtis, les fritures et les pâtisseries.

Mais un tel régime, indispensable dans la saison froide, ne pourroit être continué sans danger, lorsque les rayons du soleil devenant pour nous moins obliques, viennent en réchauffant l'atmosphère, ranimer toute la nature. Ce changement produit presque toujours un grand nombre de maladies catarrales et inflammatoires, qui pourroient être prévenues par une modification du régime vers la fin de l'hiver; et, sous ce rapport,

l'abstinence totale de toute espèce de nourriture animale au commencement du printemps, peut être de la plus grande utilité, sur-tout pour les pléthoriques. Mais pour que ces changemens soient faits d'une manière avantageuse, il faut les amener insensiblement, et non par un passage brusque et subit, comme cela se pratique le plus souvent. Les changemens qu'il convient d'apporter dans la diététique, sont subordonnés à ceux de l'atmosphère, et à mesure que celle-ci commence à se réchauffer, à mesure aussi nous devons diminuer la proportion de la nourriture animale, les assaisonnemens aromatiques, et l'usage des liqueurs spiritueuses. Quand le printemps arrive, dit l'oracle de Cos, on trempe son vin, on prend des alimens moins forts, et en moindre quantité. Cette saison, en effet, favorise la secrétion, l'animalisation, et l'expansion au dehors des forces, qui, dans la saison froide, étoient pour ainsi dire concentrées dans les organes de la digestion.

Il conviendra donc, afin de maintenir un juste équilibre d'action dans le système, de le disposer peu-à-peu aux changemens que doit lui faire éprouver l'arrivée du printemps; de substituer de bonne heure les viandes bouillies au rôti, les assaisonnemens doux et sucrés à ceux qui sont

âcres et aromatiques, en usant de légumes, et en trempant son vin.

Le passage du printemps à l'été mérite la même attention, et exige les mêmes changemens que celui de l'hiver au printemps, observant toujours de les opérer peu-à-peu, et dans la même proportion que le retour du soleil vers l'équateur ramène et augmente les chaleurs de l'été. Dans cette saison les forces quittent presque entièrement le centre pour se porter à la circonférence, et laissent ainsi l'organe de la digestion dans l'impossibilité de digérer des substances dures et compactes, qui pendant l'hiver convenoient à son énergie. Il faut donc, dans la saison chaude et sèche, prendre des alimens légers et de facile digestion, qu'on choisira dans le règne végétal. On n'usera que de viandes blanches, qui abondent en gélatine, telles que le veau et l'agneau : les fruits et les légumes conviennent aussi dans cette saison.

Il faut, pendant les temps chauds, relever la préparation des alimens par quelques assaisonnemens capables de donner du ton à l'estomac ; mais les personnes pléthoriques n'en ont pas besoin. Néanmoins, comme les chaleurs de l'été diminuent considérablement les forces, et abattent l'énergie des organes de la digestion, il est nécessaire de la réveiller et de redonner du ton,

en faisant usage des assaisonnemens chauds et aromatiques : c'est sans doute dans cette vue que la nature a fait croître, dans les pays méridionaux, toutes les substances aromatiques qui servent à la préparation des alimens dont usent les habitans de ces contrées, et sans lesquelles ils ne pourroient peut-être pas exister.

Outre que les substances animales tendent trop à l'animalisation pendant les chaleurs de l'été, elles ont encore l'inconvénient de passer très-promptement à la putréfaction, et de produire ainsi ces maladies si terribles qui règnent pendant cette saison (1).

La boisson devra être prise en grande quantité, ayant toujours soin d'éviter l'usage du vin pur (2) et des liqueurs alcoholiques et aromatiques. L'eau pure, ou quelque boisson acescente, prise en grande quantité, est ce qui convient le mieux. Durant l'été, dit Hippocrate (3), on boit beau-

(1) Les fièvres adynamiques.

(2) Je sais que ce précepte ne pourroit point convenir généralement chez nous, et que même il seroit souvent nuisible ; et le même motif qui détermine à soutenir le ton de l'estomac par les assaisonnemens aromatiques, durant l'été, doit aussi engager à faire usage de quelques liqueurs fermentées, et à mêler les liqueurs alcoholiques aux boissons rafraîchissantes.

(3) Traité de la diète salubre.

coup d'eau ; et on en use ainsi, afin de tenir le corps frais et humecté, parce que la saison étant chaude et sèche, échauffe le corps, et lui enlève l'humidité. En général, à cette époque, le régime doit être doux, humectant et laxatif; on doit manger peu de viande, et toujours bouillie, du laitage, des légumes et des fruits, boire beaucoup, dormir peu, et faire moins d'exercice que dans les autres saisons.

Ce que nous disons du régime qu'il convient de tenir pendant l'été, doit s'appliquer à celui des habitans des pays méridionaux, suivant que les chaleurs auxquelles ils sont exposés sont plus ou moins considérables.

Mais lorsque les chaleurs brûlantes de l'été commencent à être tempérées par les approches de l'automne, les forces digestives reprennent peu-à-peu leur énergie, et nécessitent une nourriture plus forte et plus consistante. Les substances animales doivent remplacer peu-à-peu les substances végétales, et leur proportion doit être augmentée à mesure que la saison devient plus froide, en se rapprochant de l'hiver. Les viandes rôties, les assaisonnemens chauds, et les boissons fermentées doivent être de nouveau mises en usage, afin de redonner à toute la machine des forces suffisantes pour résister aux premières atteintes

du froid, et aux variations de l'atmosphère, qui sont si fréquentes dans cette saison.

§. IV. *Habitudes.*

Les habitudes ne sont pas une chose indifférente à consulter, lorsqu'il s'agit de déterminer quel est le régime qu'il convient d'observer ; et, comme le dit Hippocrate, les choses auxquelles on est habitué, fussent-elles de mauvaise qualité, troublent moins l'ordre de l'économie animale, que de nouvelles dont on use pour la première fois. Une personne, par exemple, qui sera accoutumée à faire usage d'alimens grossiers et d'un goût relevé, digérera mal les mets fades et délicats dont se nourrissent la plupart des gens riches. Le goût et l'appétit sont ordinairement les meilleurs guides dans le choix des alimens, et il arrive souvent qu'un mets qu'on desire bien, et qui est agréable au goût, se digère facilement, fût-il peu sain (1). C'est ce qui a fait dire à Plutarque, que le meilleur de tous les assaisonnemens étoit l'appétit : *Optimum condimentum, fames est.*

---

(1) *Paulo deterior et potus et cibus, jucundior autem eligendus, potius quam meliores quidem, sed ingratiores.* Hip. aph. 38, sect. 2.

CHAPITRE III.

Du mouvement et du repos. Du sommeil et de la veille.

Le mouvement et le repos, le sommeil et la veille, sont indispensables au maintien de la santé, et nous sommes invités à toutes ces fonctions par un besoin aussi naturel et aussi pressant que celui de boire et de manger. Notre premier état est celui du sommeil. Pendant ce temps, les fonctions vitales, comme la respiration et la circulation, s'exercent et se soutiennent, tandis que la plupart de nos fonctions organiques cessent presque entièrement. Les fonctions musculaires qui tendent vers un objet étranger, sont suspendues, et s'il s'en exerce quelqu'une, ce n'est dû qu'à un état de gêne quelconque. Le réveil ramène dans l'homme la susceptibilité et l'exercice de ses fonctions organiques, et lui donne ainsi une nouvelle existence (1).

Il n'est pas possible de fixer à chaque individu le temps qu'il doit donner au sommeil ;

(1) Leçons de M. Hallé.

ce besoin varie suivant une foule de circonstances. Les enfans, les femmes et les jeunes gens, doivent dormir plus que les hommes d'un âge mûr et plus que les vieillards. Les personnes qui ont de l'embonpoint doivent dormir moins que celles qui sont maigres ; celles qui sont d'un tempérament lymphatique, moins que celles qui sont d'un tempérament nerveux ; car, comme l'observe Hippocrate, le sommeil humecte le corps et la veille le dessèche. Il convient aussi de varier la durée du sommeil suivant les diverses saisons : pendant l'hiver et le printemps, on doit donner plus de temps au sommeil que dans l'été et l'automne.

La chaleur tend à faire diverger vers l'organe extérieur les forces qui sont nécessaires dans l'intérieur pour opérer la digestion ; c'est pourquoi, dans les pays chauds, afin de prévenir cette perte, on se livre généralement au sommeil après le dîné, et c'est ce que les habitans de ces pays nomment faire *la sieste* ou *la méridienne*. Ce repos a le double avantage et de faciliter la digestion, et de soustraire à la chaleur excessive du milieu du jour.

Autant le sommeil est avantageux lorsqu'on s'y livre modérément, autant il devient nuisible lorsqu'il est porté à l'excès, ou qu'il est produit

par quelque moyen artificiel ; il épuise les forces, enlève au corps son agilité, et affoiblit considérablement les facultés intellectuelles. Les veilles trop prolongées sont également nuisibles à la santé, en ce qu'elles déterminent des efforts trop long-temps soutenus dans les organes qui ont besoin de repos.

La vie de l'homme, comme nous le savons, se partage en une alternative de mouvement et de repos, qui est le produit de la contraction et du relâchement des muscles. Le systême nerveux est le principe du mouvement et de l'action, qu'on nomme *excitabilité*. Ce principe est communiqué au systême musculaire, et lorsque celui-ci l'a épuisé, les alimens et le repos le renouvellent dans le systême nerveux, sans qu'on sache comment cela s'opère (1). Le systême musculaire reçoit son influence du systême nerveux, et il ne doit en recevoir qu'autant qu'il en dépense par l'exercice. De la cessation de rapport entre le systême nerveux et le systême musculaire, résulte un défaut de mouvement qu'on nomme *paralysie*.

Le mouvement est l'ame de la nature : c'est avec lui que nous commençons notre existence,

(1) M. Hallé.

et

et nous la terminons lorsqu'il nous abandonne. Il nous conduit à la mort en travaillant à maintenir notre vie ; il alimente notre corps et le consume, il l'humecte et le dessèche ; enfin, tout subsiste et tout périt par le mouvement.

Les deux principaux agens que la nature nous fournit pour la conservation de notre santé, sont donc *le mouvement et le repos*. Ces deux actes si opposés en apparence, tendent au même but, c'est-à-dire, à faciliter et à perfectionner le jeu de nos organes ; le premier en produisant des pertes, et le second en les réparant. Rien n'est plus utile au maintien de la santé que l'exercice (1). Cette vérité étoit si bien connue des anciens, qu'ils firent de la gymnastique la base de l'éducation nationale ; et elle avoit produit de si heureux effets du temps d'*Hérodicus*, que *Platon* reprochoit à ce grand homme de rendre un mauvais service à la république, en prolongeant trop la vie des citoyens. Les modernes ont aussi reconnu l'utilité de l'exercice, et en ont recommandé l'usage comme le moyen le plus propre à fortifier le corps et à conserver la santé.

Le trop long repos et l'oisiveté produisent

(1) Par le mot *exercice*, en général, on doit entendre toutes les actions qui peuvent donner à la machine un certain mouvement capable de la mettre en jeu.

un effet contraire ; ils rendent l'homme sujet à un grand nombre de maladies, l'affoiblissent, l'énervent et émoussent tous ses sens ; et c'est avec raison qu'Ovide a comparé ceux qui vivent dans l'indolence et dans l'oisiveté, à une eau croupissante, qui bientôt s'altère et se corrompt (1). Ses effets s'étendent aussi sur le moral, en effaçant la mémoire, et en enlevant à l'esprit ses grâces et sa finesse (2).

Le mouvement et l'exercice ne bornent pas leurs avantages à ce que nous venons de dire ; ils procurent encore celui de faire jouir d'un air toujours nouveau. Une personne qui ne se remue pas altère bientôt l'atmosphère qui l'environne, et la rend impropre à la respiration.

Pour que l'exercice soit salutaire, il faut qu'il soit pris en plein air, qu'il soit proportionné aux forces de celui qui s'y livre, et qu'il mette en mouvement le plus grand nombre des parties. Il vaut mieux qu'on le prenne avant qu'après le repas, parce qu'il pourroit troubler la digestion,

---

(1) *Cernis ut ignavia corrumpant otia corpus ?*
Ut vitium capiant, ni moveantur aquæ.

(2) *Nullis inertia cur tantam diffudere*
Oblivionem sensibus.
Pocula lethæos ut si ducentia sumnos
Arente fauce traxerim. Horace.

en appelant vers les extrémités les forces qui sont nécessaires dans le centre. L'exercice le plus salutaire est la promenade; elle convient à tous les individus, à tous les âges et dans toutes les saisons; elle distribue également les forces et l'action dans tous les organes, et leur donne l'énergie nécessaire pour bien remplir leurs fonctions. Ses bons effets sont principalement remarquables chez les médecins, qui sans cesse courent, montent et descendent. Ce mouvement continuel, dit le docteur Andry, est l'ame de leur santé (1).

Enfin pour bien apprécier les avantages d'une vie active et laborieuse, il suffit de considérer la différence sensible de ces hommes forts et robustes qui, à la sobriété, joignent l'exercice et le travail, d'avec ces êtres efféminés qui vivent dans le luxe et dans une oisiveté honteuse. On diroit à les voir que ce sont deux espèces d'hommes différentes, et que la nature a différemment constitués.

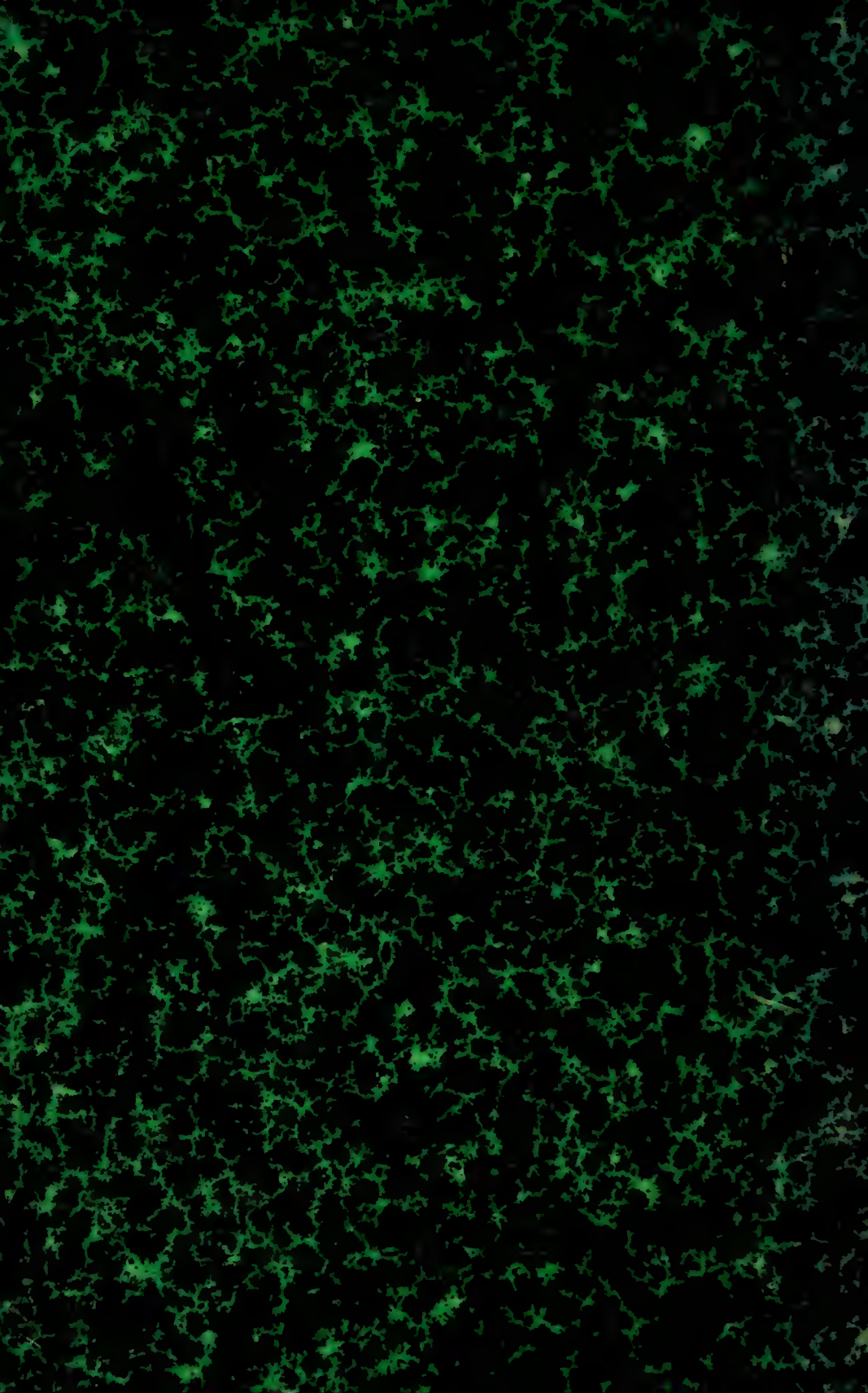
Le grand ressort de la santé est donc le mouvement; lui seul peut servir de remède dans beaucoup de maladies, et tous les remèdes du

---

(1) *Attende etiam quam prospera valetudine utantur plerique medici, euntes atque redeuntes, ascendentes et semper itantes.* Quæst. med. A. S. Andry.

monde ne peuvent pas suppléer au mouvement.

Il nous resteroit encore bien des choses à dire sur l'utilité et les avantages du mouvement et du repos, du sommeil et de la veille, considérés sous le rapport de la diététique ; mais les bornes que nous nous sommes prescrites ne nous permettent pas de nous étendre davantage. Nous bornerons donc ici nos réflexions sur la diététique, que nous avons considérée d'une manière très-abrégée, à la vérité, mais toujours avec autant d'ordre et de clarté qu'il nous a été possible. Nous laissons à quelque autre dont la plume sera et plus savante et plus exercée que la nôtre, le soin de donner à cette partie importante de la médecine, tout le développement dont elle est susceptible. Nous avons, autant qu'il a été en notre pouvoir, mis à profit les leçons que nous avons reçues dans cette école justement célèbre ; nous nous sommes même quelquefois servis des propres expressions de notre savant professeur d'hygienne (1), persuadé que celles que nous leur aurions substituées, auroient été moins propres à rendre ses idées, et en auroient peut-être diminué la précision et la clarté.

(1) M. Hallé.

DE L'IMPRIMERIE DE STOUPE. AN X.